



«fit4future»

La plus vaste initiative de Suisse en faveur de la santé

Chers enseignants,

nous souhaitons toutes et tous être en bonne santé et le rester le plus longtemps possible. Or, dans ce domaine, tout se décide dès l'enfance. C'est pourquoi la *fit4future foundation* œuvre depuis 2005, via son programme éponyme gratuit, en faveur de la promotion de la santé et de l'activité physique dans les écoles primaires suisses et pendant les loisirs.

«fit4future» ne cesse d'évoluer grâce à l'accompagnement dispensé par des partenaires spécialisés. De l'avis d'experts, notre programme ludique autour de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau est considéré comme durable et de qualité.

Jetez un coup d'œil à nos offres variées, vous en trouverez certainement une à votre goût.

Avec nos meilleures salutations,
L'équipe de la fit4future foundation

fit4future foundation
Ruessenstrasse 6
CH-6341 Baar
Tél. 041 766 63 83
info@fit-4-future.ch
www.fit-4-future.ch



«Les nombreux accessoires de jeu et de sport proposés sont pour les enfants, quel que soit leur niveau, une motivation à bouger davantage à la récréation et pendant leurs loisirs. Et tout cela gratuitement. Super, non?»

Dominique Gisin, championne olympique de descente en 2014, ambassadrice «fit4future»



Contenu de l'offre

Programme «fit4future» dans les écoles

1000 écoles réparties dans toute la Suisse participent au programme «fit4future» déployé dans les écoles et s'engagent ainsi pour la promotion de la santé. Près de 170 000 enfants, leurs parents et leurs enseignants bénéficient gratuitement d'une offre très étendue. Peut-être l'école de votre enfant en fait-elle partie?

POUR LES ENFANTS

- ◆ **Boîte à jouets:** une motivation à bouger pendant la récréation
- ◆ **Brainbox:** des accessoires propices à des pauses actives pour une meilleure concentration en classe
- ◆ **Ateliers:** un parcours ludique pour tout l'établissement scolaire afin de bouger davantage, manger sainement et prendre soin de sa santé psychique
- ◆ **Cours de cuisine pour classes:** repas de midi cuisiné en classe sous la conduite d'une monitrice
- ◆ **«Outdoor Days»:** une aventure dans la nature pour toute la classe

POUR LES PARENTS

- ◆ **Brochures:** des conseils utiles sur l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau, pour transmettre aux enfants des habitudes saines au quotidien
- ◆ **Conférences parentales:** pour tous les parents qui se préoccupent de la santé de leur enfant (voir page suivante)

POUR LES ENSEIGNANT.E.S

- ◆ **Brochures:** des idées utiles pour promouvoir la santé à l'école et pendant les cours
- ◆ **Formations continues:** par des spécialistes, avec des bases théoriques et des conseils pratiques pour le quotidien
- ◆ **Ateliers:** pour toute l'équipe pédagogique, sur les thèmes de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau/santé psychique
- ◆ **Réunions de lancement:** présentation du projet, pour toute l'équipe pédagogique

Information et inscription: www.fit-4-future.ch

Partenaire	Fondation partenaire



Contenu de l'offre

«fit4future» pour les parents

Vous pouvez, en tant que parents, faire beaucoup pour aider vos enfants à grandir en bonne santé physique et psychique. Nos brochures et nos conférences parentales livrent de précieux conseils pour le quotidien en ce qui concerne **l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau** pendant l'enfance.

CONFÉRENCES PARENTALES

- ◆ **Durée:** 90 minutes de présentation avec échanges
 - ◆ **Organisation:** les conférences peuvent être réservées par les écoles, les associations de parents et d'autres organismes de formation des parents.
 - ◆ **Prix:** 600.- francs, sauf pour les écoles «fit4future» (gratuit)
 - ◆ **Réservation:** par e-mail à info@fit-4-future.ch
- Les écoles partenaires peuvent réserver une conférence parentale directement dans notre boutique en ligne.
- ◆ **Objectif:** «fit4future» souhaite aider les parents à inciter par le jeu leurs enfants à adopter durablement des habitudes saines

BROCHURES

- ◆ Brochures gratuites sur l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau chez les enfants.
- ◆ Commandes par e-mail: info@fit-4-future.ch
- ◆ Téléchargement: www.fit-4-future.ch
-> Sous «Pour les parents»

THÈMES DES CONFÉRENCES

- ◆ **Alimentation équilibrée:** À quoi dois-je faire attention en ce qui concerne l'alimentation de mes enfants? Comment les aiguiller vers des aliments équilibrés et savoureux? Avec des conseils pratiques et des exercices sensoriels pour la maison.
- ◆ **Bouger ensemble:** pas disponible pour le moment
- ◆ **Un esprit sain dans un corps sain:** pas disponible pour le moment

Partenaires spécialisés

